



ENW:

YSGOL:

**ALERGEDD:
Dim Gnau**

**Hefyd ar gael
yn ddyddiol:**

**Ffrwythau Ffres
Bara Cyflawn
logwrt
Llaeth Hanner Skim
Dŵr**

Cyngor Bwrdeistref Sirol



BWYDLEN GYNRADD

WYTHNOS 1

WYTHNOS 2

WYTHNOS 3

DYDD LLUN

Bysedd Pysgod Penfras ac Eog
Neu Pasta Brocoli a Thomato
Ciwbiau Tatws mewn Perllysiau
Ffa Pob, India-corn, Pys Gardd, Salad

Sbwng Mafon ac Eirin Gwlanog a Chwstard

DYDD LLUN

Omlled Bach gyda Selsig Porc
Neu Llysiau Melys a Sur
Talpiau Tatws neu Reis Llysiau
Ffa Pob, Pys Gardd, Salad

Sbwng Eve a Chwstard

DYDD LLUN

Goujons Pysgod wedi'u bara
Neu Pastai Pob Madarch a Chennin
Taten Bob neu Tatws Sauté
Pys Gardd, India-corn, Brocoli, Salad

Brownies Afal Taffi gyda darnau o Ffrwythau

DYDD MAWRTH

Bolognaise Cig Eidion
Neu Byrger Ffalaffel
Pasta neu Dalpiau Tatws
Llysiau Cymysg, Brocoli, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MAWRTH

Bysedd Pysgod Penfras ac Eog
Neu Belen Planhigion Llysiau mewn Saws Tomato
Pasta neu Giwbiau Tatws / Tatws wedi'u Berwi
Brocoli, Pys Gardd, India-corn, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MAWRTH

Peli Cig mewn Saws Tomato
Neu Byrger Llysiau Deheuol
Pasta neu Dalpiau Tatws
Llysiau Cymysg, Pys Gardd, India-corn, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD MERCHER

Twrci Rhost a Stwffin mewn Grefi cyfoethog
Neu Bastai Bwthyn Llysiau a Ffacbys
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Bresych Gwyrdd, Moron a Chiwbiau Swêd

Jeli gyda Chwyrlio Mefus

DYDD MERCHER

Porc Rhost a Saws Afal mewn Grefi cyfoethog
Neu Selsig Llysiau
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Ffa Gwyrdd, Swêd a Brocoli
Pwddin Reis Trofannol

DYDD MERCHER

Cig Eidion Rhost gyda Grefi cyfoethog
Neu Bastai Llysiau Gardd
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Bonion Moron, Bresych, Swêd

Rholyn Arctig a Thalpiaau Ffrwythau

DYDD IAU

Peli Cig mewn Grefi Cyfoethog
Neu Selsig Llysiau
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Moron, Pys Gardd, Brocoli, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Ffiled Cyw Iâr mewn Grefi Cyfoethog
Neu Gaserol Llysiau a Ffa
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Moron, Bresych, Llysiau'r Wlad, Salad

logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD IAU

Frikadellons Porc
Neu Ffiled Quorn
Tatws wedi'u Berwi neu Hufennog
Ffa Pob, Moron, Pys Gardd
logwrt Ffrwythau neu Ffrwythau Ffres

DYDD GWENER

Ffiled Pysgod
Reis Llysiau neu Sglodion Tatws
Llysiau Cymysg, India-corn, Brocoli, Salad

Mandarin a Sbwng ar ei ben

DYDD GWENER

Pitsa Caws a Thomato
Neu Quorn Dippers
Taten Bob neu Sglodion Tatws
India-corn Bach, Llysiau Cymysg, Salad
Myffin Ffrwythau neu Fflapjac Tutti Fruitti

DYDD GWENER

Tikka/Korma Cyw Iâr
Neu Gi Poeth Llysieuol
Reis Llysiau neu Sglodion Tatws
Brocoli, India-corn, Pys Gardd, Salad
Crunch Mefus Hyfrydwch